

DANSK SKØJTE UNION

BASIC I - ØVELSE 3 - MOHAWKVENDINGER

BEDØMMELSSES KRITERIER

september 2011

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
MØNSTER	Intet mønster	Mangelfuldt mønster	Svagt men næsten synligt mønster	Acceptabelt mønster	Godt og tydeligt mønster	Meget god symmetri og godt mønster	Symmetrisk deling af mohawks og kryds
SKÆR	Ingen buer på skær	Generelt flade buer	Nogle / en del flade buer	Acceptable skær/hældning på buer	Gode buer på Skær	Dybe skær	Meget dybe skær
KNÆARBEJDE	Intet knæarbejde	Mangelfuld rytme i knæarbejde	Ustabil Rytme i knæarbejde	Acceptabel rytme i knæarbejde	God rytme i Knæarbejde	Stærkt og rytmisk Knæarbejde	Dybt og flydende knæarbejde
BALANCE, KONTROL OG KROPS POSITIONER	Ingen	Mangelfuld	Ustabil	Acceptabel I alle dele	God balance, kontrol og holdning	Meget god balance, kontrol og holdning	Præcis og ubesværet
FODPLACERING	Tåafsæt	Stor afstand mellem fødder	Ustabil fodplacering	Acceptabel fodplacering	Pæn og ordentlig fodplacering	Ren og korrekt fodplacering	Præcis og ubesværet
MOHAWK Symmetri før og efter vendinger	Hoppet og/eller udført på 2 fødder, manglende symmetri	Fodplacering med storafstand mellem fødder og/eller tåafsæt dårlig symmetri	Variert og/eller usikker fodplacering, nogen symmetri	Acceptabel fodplacering og Symmetri	Rene og symmetriske vendinger med gode fodplaceringer	Rene med dybe skær ved vendinger og og pæne fodplaceringer	Ren, symmetrisk og ubesværet